

週間献立表

(桜俊館(寮))

	8月1日（金）	8月2日（土）	8月3日（日）	8月4日（月）	8月5日（火）	8月6日（水）	8月7日（木）
朝食	ごはん ふりかけ みそ汁(ほうれん草・刻み揚げ・ねぎ) たっぷりの野菜のちぎり揚げ(焼き) うずら卵ウインナー串 キャベツ						
	I栄養価 - 米 蛋白質 762 kcal 脂質 18.3 g 炭水化物 135.9 g 食物繊維 3.5 g 塩分 3.1 g	I栄養価 - 米 蛋白質 851 kcal 脂質 18.3 g 炭水化物 141.9 g 食物繊維 2.7 g 塩分 3.3 g	I栄養価 - 米 蛋白質 693 kcal 脂質 18.1 g 炭水化物 123.0 g 食物繊維 3.1 g 塩分 3.0 g	I栄養価 - 米 蛋白質 751 kcal 脂質 17.6 g 炭水化物 129.4 g 食物繊維 2.4 g 塩分 3.3 g	I栄養価 - 米 蛋白質 782 kcal 脂質 17.4 g 炭水化物 123.5 g 食物繊維 1.5 g 塩分 3.1 g	I栄養価 - 米 蛋白質 847 kcal 脂質 21.2 g 炭水化物 136.8 g 食物繊維 4.1 g 塩分 3.1 g	I栄養価 - 米 蛋白質 684 kcal 脂質 20.4 g 炭水化物 118.5 g 食物繊維 2.2 g 塩分 2.7 g
昼食	中華丼						
	I栄養価 - 米 蛋白質 694 kcal 脂質 20.1 g 炭水化物 125.8 g 食物繊維 3.9 g 塩分 2.8 g	I栄養価 - 米 蛋白質 781 kcal 脂質 26.6 g 炭水化物 119.5 g 食物繊維 2.1 g 塩分 2.1 g					
夕食	ごはん かきたま汁 タンドリーチキン ポテト いか天 野菜(キャベツ・人参)						
	I栄養価 - 米 蛋白質 1076 kcal 脂質 32.1 g 炭水化物 132.8 g 食物繊維 3.0 g 塩分 4.5 g	I栄養価 - 米 蛋白質 1008 kcal 脂質 28.4 g 炭水化物 148.4 g 食物繊維 4.3 g 塩分 4.7 g	I栄養価 - 米 蛋白質 866 kcal 脂質 31.3 g 炭水化物 128.7 g 食物繊維 3.4 g 塩分 2.9 g	I栄養価 - 米 蛋白質 1018 kcal 脂質 41.3 g 炭水化物 142.1 g 食物繊維 5.6 g 塩分 4.9 g	I栄養価 - 米 蛋白質 1126 kcal 脂質 37.9 g 炭水化物 196.1 g 食物繊維 7.7 g 塩分 7.3 g	I栄養価 - 米 蛋白質 938 kcal 脂質 32.3 g 炭水化物 130.5 g 食物繊維 5.4 g 塩分 4.6 g	I栄養価 - 米 蛋白質 1058 kcal 脂質 24.5 g 炭水化物 164.2 g 食物繊維 8.4 g 塩分 4.3 g
栄養価	I栄養価 - 蛋白質 1838 kca 脂質 50.4 g 炭水化物 63.1 g 炭水化物 269 g 食物繊維 6.5 g 塩分 7.6 g						
	I栄養価 - 蛋白質 2553 kca 脂質 66.8 g 炭水化物 68.9 g 炭水化物 416 g 食物繊維 10.9 g 塩分 10.8 g	I栄養価 - 蛋白質 2340 kca 脂質 76 g 炭水化物 61.6 g 炭水化物 371 g 食物繊維 8.6 g 塩分 8 g	I栄養価 - 蛋白質 1769 kca 脂質 58.9 g 炭水化物 51.4 g 炭水化物 272 g 食物繊維 8 g 塩分 8.2 g	I栄養価 - 蛋白質 1908 kca 脂質 55.3 g 炭水化物 45.9 g 炭水化物 320 g 食物繊維 9.2 g 塩分 10.4 g	I栄養価 - 蛋白質 1785 kca 脂質 53.5 g 炭水化物 57.4 g 炭水化物 267 g 食物繊維 9.5 g 塩分 7.7 g	I栄養価 - 蛋白質 1742 kca 脂質 44.9 g 炭水化物 49.3 g 炭水化物 283 g 食物繊維 10.6 g 塩分 7 g	

メモ